



КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ



ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫ
боюнча

КАЛЕНДАРДЫК ПЛАН

1-3-4-5 -класс

Мугалим: Маалайбеков Руслан.

2022-2023-ОКУУ ЖЫЛЫ ҮЧҮН

2-класс үчүн окуу ченемдери.

№	Көнгүлөрдүн түрлөрү	Окуу ченемдери			
		Балдар		Кыздар	
		Күмүш	Алтын	Күмүш	Алтын
1	Чөлмөк оюн 4x9 м (сек)	11,1	10,8	11,8	11,3
	Же 30м чуркоо	5,2	5,0	5,3	5,1
2	Бийик турникке асылып тартынуу (саны)	2	3		
	Жаткан абалда тулку бойду көтөрүү 1мин(сан)			23	25
3	Көрсөтүлгөн жерге чейин чуркоо 1500м мин,сек	8,48	8,30	10,00	9,40
4	Ордунда туруп узундукка секирүү см	150	160	140	150
Значок алуу үчүн тестер					
5	150 гр топту чуркап келип ыргытуу (м)	25	30	18	22
6	Отурган абалда бутту түз кармоо жана энкейүү см	5	7	13	15
7	Көрсөтүлгөн жерге чейин чуркоо. (кросс)	Убактысы эсепке алынбайт			
		500	800	300	500

2-класс 1-чөйрөк

Гимнастика 4 саат
Ж. атлетика 4 саат
Кыймылдуу оюндар 10 саат

2-класс 2-чөйрөк

Гимнастика 4 саат
Жарышка даярдоо 8 саат
Улуттук оюндар 2 саат

№	Сабактардын темалары	Саат
	Гимнастика	1
1	Тизилүү жана кайрадан тизилүү	1
2	Бир колона жана эки колонага тизилүү	2
3	Эки шеренгага тизилүү (1-2-ден саноо)	1
4	Гимнастикалык көнүгүүлөр Ж. атлетика	1
1	Басуу жана чуркочо	1
2	Тизени бийик көтөрүп басуу	3
3	Тоскоолдуктардан өтүп чуркочо	4
4	Ордунда-туруп куулөнүп узундукка секирүү Кыймылдуу оюндар	1 2
1	Эстафеталык оюндар	1
2	Ортого түшмөй	1
3	Жоолук таштамай	1
4	Кызыл желек	1
5	Ак төрөк - көк төрөк	1
	Жалпы саат:	14

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнөт
	Гимнастика		
1	Алга-артка тоголонуп ашуу	2	
2	Оңго-солго бурлулу көнүгүүлөр Жарышка даярдоо	2	
1	Тоскоолдуктарда чуркочо	2	
2	Бурлулуларда чуркочо (басуу жана чуркочо)	2	
3	Чуркочо эстафеталары (30 метрге)	2	
4	1000 км аралыкка чуркочо (старт үйрөтүү) Улуттук оюндар	2	
1	Аркан тартыш	1	
2	Топ таш	1	
	Жалпы саат:	14	

2-класс 3-чейрек

Гимнастика 6 саат
Ж.атлетика 2 саат
Кыймылдуу оюндар 6 саат
Улуттук оюндар 6 саат

2-класс 4-чейрек

Гимнастика 2 саат
Ж.атлетика 10 саат
Кыймылдуу оюндар 4 саат

№	Сабактардын темалары	Сааты	Месяц
Гимнастика			
1	Эки шеренгага тизилүү	1	
2	1-2-3-4 катарда басуу	1	
3	Каршы – терши басуу	1	
4	Диоганал боюнча басуу	1	
5	Турникте асылуу	1	
6	Турникке тартынуу		
Ж.атлетика			
1	Кадамдын узундугун жана тездигин өзгөртүп чуркоо	1	
2	Секирүү - күүлөнүп келип 50см бийиктикке	1	
Кыймылдуу оюндар			
1	Топ менен жарышуу	2	
2	Топ капитанга	2	
3	Огороддогу коендор	1	
4	Мергенчилер	1	
Улуттук оюндар			
1	Аркан тартыш	1	
2	Алгман байге	1	
3	Ак чөлмөк	1	
4	Алтын шакөк	1	
5	Кунан чабыш	1	
6	Жөө эниш	1	
Жалпы саат:			20

№	Сабактардын темалары	Сааты
Гимнастика		
1	Катар көнүгүүлөр жана коллонада басуу	1
2	Шеренгага басуу көнүгүүлөрү	1
Ж.атлетика		
1	Чуркоо 30 метр	2
2	Айланада чуркоо 18.04	2
3	Төн ылдамдыкта чуркоо 25.041	2
4	Кичине топту ыргытуу 04.05.12	2
5	Чуркоо 1 км (бирдей калпта)	2
Кыймылдуу оюндар		
1	Топ менен жарышуу	1
2	Ортого түшмөй	1
3	Кызыл жөпөк	1
4	Эстафеталык оюндар	1
Жалпы саат:		16

Handwritten signature

68

3-класс үчүн окуу ченемдери.

№	Көнүгүүлөрдүн түрлөрү	Окуу ченемдери			
		Балдар	Кыздар	Кумуш	Алты
1	Чөлмөк оюн 4x9 м (сек)	11,1	10,8	11,8	11,1
		5,2	5,0	5,3	5,1
2	Же 30м чуркоо	2	3		
		Бийик турникке асылып тартынуу (саны)			23
3	Жаткан абалда тулку бойду көтөрүү 1мин(сан)	8,48	8,30	10,00	9,40
		Көрсөтүлгөн жерге чейин чуркоо 1500м мин,сек			15
4	Ордунда туруп узундукка секирүү см.	150	160	140	150
		Значок алуу үчүн тестер			
5	150 гр топту чуркап келип ыргытуу (м)	25	30	18	20
		5	7	13	10
6	Отурган абалда бутту түз кармоо жана энкейүү см				
		Убактысы эсепке алынбайт			
7	Көрсөтүлгөн жерге чейин чуркоо. (кросс)	500	800	300	500

3-класс 1-чөйрөк
 Күн 3 Күн 5
 Гимнастика 4 саат
 Ж. атлетика 4 саат
 Кыймылдуу оюндар 10 саат

№	Сабактардын темалары	Сааты
	Гимнастика	
1	Бир колоннадан үч туруу	1
2	Бир колонна жана эки колоннага тизилүү	1
3	Эки шеренгага тизилүү (1-2-дөн саноо)	1
4	Гимнастикалык көнүгүүлөр Ж. атлетика	1
1	Басуу жана чуркоо	1
2	Тизени бийик көтөрүп басуу	1
3	Тоскоолдуктардан өтүп чуркоо	1
4	Ордунда туруп куулөнүп узундукка секирүү Кыймылдуу оюндар	1
1	Эстафеталык оюндар	2
2	Ортого түшмөй	2
3	Жоолук таштамай	2
4	Кызыл желек	2
5	Ак төрөк - көк төрөк	2
	Жалпы саат:	10

3-класс 2-чөйрөк

Гимнастика 4 саат
Жарышка даярдоо 8 саат
Улуттук оюндар 2 саат

№	Сабактардын темалары	Саат
	Гимнастика	
1	Катарда эсептөө	2
2	Бир шөргөндөн үчкө кайра тизилүү Жарышка даярдоо	2
1	Токтоолдуктардан өтүү менен чуркоо	2
2	Бурулгүшттарда чуркоо (басуу жана чуркоо)	2
3	Чуркоо эстафеталары (30 метрге)	2
4	1500 км аралыкка чуркоо (старт үйрөтүү) Улуттук оюндар	2
1	Аркан тартыш	1
2	Бука тартыш	1
	Жалпы саат:	14

3-класс 3-чөйрөк

Гимнастика 6 саат
Ж.атлетика 2 саат
Кыймылдуу оюндар 6 саат
Улуттук оюндар 6 саат

№	Сабактардын темалары	Саат	Мөөнөт
	Гимнастика		
1	Түздөн, түз тур, эркин тур	1	
2	Нөөмөтчү рапорту	1	
3	Ордунда артка карай буруллуу	1	
4	Диоганал боюнча басуу	1	
5	Турникте асылуу	1	
6	Турникке тартынуу Ж.атлетика	1	
1	30 метрге чуркоо	1	
2	Ордунда туруп узундукка секирүү Кыймылдуу оюндар	1	
1	Топ менен жарышуу	2	
2	Кызыл желек	2	
3	Мышык жана чычкан	1	
4	Ортого түшмөй Улуттук оюндар	1	
1	Аркан тартыш	1	
2	Аламан байге	1	
3	Ак чөлмөк	1	
4	Алтын шакек	1	
5	Кунан чабыш	1	
6	Жөө эниш	1	
	Жалпы саат:	20	

3-класс

4-чейрек

Гимнастика 2 саат
Ж.атлетика 10 саат
Кыймылдуу оюндар 4 саат

4-класс үчүн окуу ченемдери.

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнө	№	Көнүгүүлөрдүн түрлөрү	Окуу ченемдери				
						Багдар		Кыздар		
						Күмүш	Алтын	Күмүш	Алтын	
	Гимнастика									
1	Буйруктар. Чон кадамда, тез кадамда, жай кадамда жана 1-2 эсептегиле	1		1	Чөлмөк оюн 4x9 м (сек)	10,9	10,5	11,0	10,8	
2	Эки шеренгага кайра тизилүү	1		2	же 30м чуркоо	5,1	4,8	5,2	5,0	
	Ж. атлетика			2	Бийик турникке асылып тартылуу (саны)	3	4			
1	Чуркоо 30 метр	2		3	Жаткан абалда тулку бойду көтөрүү 1мин(сан)			30	35	
2	Бир калпта чуркоо 1500 метрге	2		3	Көрсөтүлгөн жерге чейин чуркоо 1500м	8,30	7,40	9,30	9,00	
3	Ордунда туруп узундукка секирүү	2		4	мин,сек					
4	Кичине топту ыргытуу	2		4	Ордунда туруп узундукка секирүү см	160	165	145	155	
5	Чуркоо 2000 км (бирдей калпта)	2		4						
	Кыймылдуу оюндар			4						
1	Топ менен жарышуу	1		5	Значок алуу үчүн тестер					
2	Ортого түшмөй	1		5	150 гр топту чуркап келип ыргытуу (м)	30	35	25	30	
3	Кызыл желек	1		6	Отурган абалда бутту түз кармоо жана энкейүү см	8	10	14	16	
4	Эстафеталык оюндар	1		6						
	Жалпы саат:	16		7	Көрсөтүлгөн жерге чейин чуркоо. (кросс)	Убактысы эсепке алынбайт				
				7		500	800	300	500	

4-класс 1-чөйрөк
Гимнастика 4 саат
Ж. атлетика 4 саат
Кыймылдуу оюндар 10 саат

4-класс 2-чөйрөк
Гимнастика 4 саат
Жарышка даярдоо 8 саат
Улуттук оюндар 2 саат

№	Сабактардын темалары	Саат
	Гимнастика	
1	Бир колоннадан үч туруу	1
2	Бир колонна жана эки колоннага тизилүү	1
3	Эки шеренгага тизилүү (1-2-Дөн саноо)	1
4	Гимнастикалык көнүгүүлөр Ж. атлетика	1
1	Басуу жана чуркоо	1
2	Тизени бийик көтөрүп басуу	1
3	Тоскоолдуктардан өтүп чуркоо	1
4	Ордунда туруп күлгөнүп узундукка секирүү Кыймылдуу оюндар	1
1	Эстафеталык оюндар	1
2	Ортого түшмөй	1
3	Жоолук таштамай	1
4	Кызыл желек	1
5	Ак терек - көк терек	1
Жалпы саат:		14

№	Сабактардын темалары	Саат
	Гимнастика	
1	Катарда эсептөө	2
2	Бир шеренгадан үчкө кайра тизилүү Жарышка даярдоо	2
1	Тоскоолдуктардан өтүү менен чуркоо	2
2	Бурулуштарда чуркоо (басуу жана чуркоо)	2
3	Чуркоо эстафеталары (30 метрге)	2
4	1500 км аралыкка чуркоо (старт үйрөтүү) ← Улуттук оюндар	2
1	Аркан тартыш	1
2	Бука тартыш	1
Жалпы саат:		14

4-класс

3-чөйрөк

Гимнастика 6 саат
Ж. атлетика 2 саат
Кыймылдуу оюндар 6 саат
Улуттук оюндар 6 саат

№	Сабактардын темалары	Сааты
Гимнастика		
1	Түздөн, түз тур, эркин тур	1
2	Нөөмөтчү рапорту	1
3	Ордунда артка карай бурчтуу	1
4	Диоганал боюнча басуу	1
5	Турникте асылтуу	1
6	Турникке тартынуу	1
Ж. атлетика		
1	30 метрге чуркоо	1
2	Ордунда туруп узундукка секирүү	1
Кыймылдуу оюндар		
1	Топ менен жарышуу	2
2	Кызыл желек	2
3	Мышык жана чычкан	1
4	Ортого түшмөй	1
Улуттук оюндар		
1	Аркан тартыш	1
2	Агман байге	1
3	Ах чегмек	1
4	Алтын шакек	1
5	Кунан чабыш	1
6	Жөө эниш	1
Жалпы саат:		20

4-класс

4-чөйрөк

Гимнастика 2 саат
Ж. атлетика 10 саат
Кыймылдуу оюндар 4 саат

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнөтү
Гимнастика			
Катар боюнча саноо жана 2-3-4 шеренгата			
1	Катар боюнча саноо жана 2-3-4 шеренгата туруу	1	
2	1 колоннадан, 2-3-4 колоннага басып баратып бурчтуу жолу менен тизилүү	2	
Ж. атлетика			
1	Жаткан абалда старт алуу	2	
2	Бир калпта чуркоо 2000 метр	2	
3	Ордунда туруп күйлөнүп секирүү	2	
4	Кичине топту ыргытуу	2	
5	Чуркоо 1500 км аралыкка	1	
Кыймылдуу оюндар			
1	Эстафеталык оюндар (топ менен)	1	
2	Сен кайда мен мында	1	
3	Кызыл желек	1	
4	Ортого түшмөй	1	
Жалпы саат:		16	

5-класс 1-чөйрөк

Жөнил атлетика 10 саат
Кросстук даярдык 5 саат.
Улуттук оюндар 3 саат.

№	Сабактардын темалары	Ж. атлетика	Сааты
1	30 м чуркоо,		
2	1500 м чуркоо		2
3	Ордунда туруп узундукка секируу		2
4	Чуркал келүү менен бийиктикке секируу		2
5	150 гр толту чуркал келип ыргытуу		2
	Кросстук даярдык		5 саат
1	Тоскоолдук бар жерлерден басуу жана чуркоо		2
2	Басуу менен чуркоону айкалыштыруу		2
3	Б-800м, к-500м чуркоо (кросс)		1
	Улуттук оюндар		
1	Аркан тартыш		1
2	Ортого түшмөй		1
3	Жоолук таштамай		1
	Жалпы саат:		18

5-класс 2-чөйрөк

Гимнастика 4 саат.
Спорттук оюн 4 саат.
Кросстук даярдык 5 саат
Улуттук оюндар 1 саат

№	Сабактардын темалары	Гимнастика	Сааты
1	Бийик турникке асылып тартынуу		1
2	Жаткан абалда тулку бойду көтөрүү		2
3	Арканга эки ыкма менен жарышып чыгуу		2
	Спорттук оюн (волейбол)		2
1	Оюндун эрежеси		2
2	Оюнчунун орду		2
	Кросстук даярдык		2
	Жай чуркоо 2000м		1
	1,5 чакырымга «Марш брасок»		1
	100 метрге аралыкка эстафета		1
	Улуттук оюн		1
	Кызыл желек		1
	Жалпы саат:		14

5-класс 3-чөйрөк

Гимнастика 4 саат
Спорттук оюндар 16 саат.

№	Сабактардын темалары	Сааты
	Гимнастика	
1	1 шөргөндөн 2-3-4 шөргөнгө тизилүү	2
2	1 колдоннадан 2-3-4 колдонмага тизилүү	2
	Спорттук оюндар (волейбол)	
1	Жогорудан түз падача берүү	2
2	Төмөндөн эки колдоп алуу	2
3	Экинчи топту көтөрүү (Баскетбол)	2
	Оюнчунун орду	2
2	Топту алып жүрүү (он, сол колдоп)	2
3	Көкүрөктөн берүү (кош колдоп берүү)	2
4	Алкака ыргытуу (жогорудан жана төмөндөн)	2
5	Эки жактуу оюн	
	Жалпы саат:	20

5-класс 4-чөйрөк

Ж. атлетика 10 саат.
Спорттук оюндар 6 саат.

Сабактардын темалары	Сааты
Ж. атлетика	
30 м чуркоо,	2
1500 м чуркоо	2
Ордунда туруп узундукка секирүү	2
Чуркап келүү менен бийиктикке секирүү	2
150 гр топту чуркап келип ыргытуу	
Спорттук оюндар (футбол)	
Топту буттун ички жана сырткы жагы менен алып жүрүү	2
Топту буттун сырткы жагы менен жерден көтөрүп төбү (томолуп келген топту)	2
Ордунда туруп топту баш менен ойноо	
Жалпы саат:	16

5-класс 4-чөйрөк

Ж. атлетика 10 саат.

Спорттук оюндар 6 саат.

№	Сабактардын темалары Ж. атлетика	Сааты
1	30 м чуркоо,	2
2	1500 м чуркоо	2
3	Ордунда туруп узундукка секирүү	2
4	Чуркап келүү менен бийиктикке секирүү	2
5	150 гр топту чуркап келип ыргытуу	2
	Спорттук оюндар (футбол)	
1	Топту буттун ички жана сырткы жагы менен алып жүрүү	2
2	Топту буттун сырткы жагы менен жерден көтөрүл тебүү (томогоч келген топту)	2
3	Ордунда туруп топту баш менен ойноо	
	Жалпы саат:	16

Бекеталиев
Календардык
Календарный



ПЛАН

Мугалимдер үчүн Для учителей

Мугалимдик көп жылдык тажрыйбадан улам бул календардык план предметтик мугалимдер үчүн иштелип чыкты. Сабакка даярданууда убакытты үнөмдөөгө жардамы тиет.

Этот календарный план предназначен для поурочного планирования для учителей-предметников. Он поможет сэкономить время при подготовке к уроку.

Бишкек



**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**



ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫ
боюнча

КАЛЕНДАРДЫК ПЛАН

^{а.б.б.б}
6-7-8-9 ^{а.б} -класс

Мугалим: А. Жансариев

2022-2023-ОКУУ ЖЫЛЫ ҮЧҮН

"Бекитемин"

Мектептин

директору; А. Амурбеков. М.

Директордун окуу-тарбия иштери боюнча

орун басары; Д. Вердамеева Д.

Мугалимдин аты жөнү; О.Ж. А. Мансариев.

Мектеби: М. Бариев атындагы Б-19

Жолмол жалпы орто билим берүүчү мектеби.

2022-2023- окуу жылдары үчүн календардык план
Дене тарбия

Дене тарбия предметин окутуунун ырааты

Класс	I - жарым жылдык		II - жарым жылдык				
1-а.б	18	14	32	20	16	36	68
б	18	14	32	20	16	36	68
7-а.б	18	14	32	20	16	36	68
8-а.б	18	14	32	20	16	36	68
9-а.б	18	14	32	20	16	36	68
	90	70	160	100	80	180	340



Кыргыз Республикасынын Билим Беруу жана илим Министрлиги

Дене тарбия предмети боюнча

Календардык план

10 - 11 - Класс

2022-2023-окуу жылы учун

Программалык материалдар боюнча сааттардын бөлүнүшү

10-11 кассалар үчүн дагы төртбаш программанын жана материалдардын программасын жасап берүүгө милдеттендирилди.
 9-10-11-к1.

№	Программалык материалдардын түрлөрү	Чейректер				Жалпы
		1	2	3	4	
1	Гимнастика	2	2	6		10
2	Жеңил атлет.	10		2	8	20
3	Баскетбол с.оюн.	6	4			10
4	Волейбол с.оюн.		4		6	10
5	Кроско даярдык			16		16
6	Улуттук оюн		8			8
7	Күрөш					
8	Жалпы	18	18	18	14	68

Программалык материалдар боюнча сааттардын бөлүнүшү

р-4-к1.

№	Программалык материалдардын түрлөрү	Чейректер				Жалпы
		1	2	3	4	
1	Гимнастика	4	2	4	-	10
2	Жеңил атлет.	6	4	-	6	16
3	Баскетбол с.оюн.	4	2			6
4	Волейбол с.оюн. Т.М.О.	4	2		2	8
5	Кроско даярдык			16		16
6	Улуттук оюн		4	4	10	18
7	Күрөш					
8	Жалпы	18	14	18	18	68